



# Outils permettant de mener à bien un cycle de formation approprié.

José Antonio Fernández.

L'Academie de Tennis, Florida, EEUU.

## RÉSUMÉ

Cet article présente un certain nombre d'outils pouvant être utilisés par l'entraîneur au cours de son « processus d'évolution » pour se maintenir et maintenir ses élèves dans de bonnes dispositions mentales, émotionnelles et physiques, afin de parvenir à un développement continu au plus haut niveau possible. Il met l'accent sur le niveau escompté ainsi que sur l'ordre de mise en application des concepts, étant donné que chaque méthode représente une forme d'aide unique. Ces méthodes ne devraient pas conditionner la liberté de l'entraîneur. Au contraire, celles-ci doivent lui permettre de libérer son propre potentiel. Elles font office de directives permettant de guider le processus d'amélioration.

Mots clés: Méthodologie, Formation, Systémique, Cycles.

Article reçu: 28 Juin 2012.

Article accepté: 15 Novembre 2012.

Auteur correspondant: José Antonio Fernández, L'Academie de Tennis, Florida, EEUU.

Email: [jafi@sport-mind.com](mailto:jafi@sport-mind.com)

## INTRODUCTION :LES ÉTAPES DU CYCLE DE FORMATION

Le cycle de formation que nous proposons est le suivant (Fernández, 2011):

**Phase I. Analyse:** Nous essayons d'analyser le problème à résoudre. Nous passons en revue nos valeurs et nos croyances afin de définir nos objectifs aussi clairement que possible. Nous essayons de dissocier le désir de la passion véritable.

**Phase II. Ressources:** Cette étape sert à déterminer nos ressources et nos points forts et à définir lesquels doivent être activés et dans quel ordre, afin d'atteindre les objectifs fixés précédemment.

**Phase III. Entraînement:** Cette étape consiste à automatiser des comportements par le biais de l'entraînement de sorte qu'ils puissent être utilisés rapidement et efficacement, même sous pression. C'est le moment de visualiser et de développer des rituels qui favorisent un comportement approprié.

**Stade IV. Action:** Lors de cette étape, nous testons tous les entraîneurs en situation réelle, que ce soit en tournoi ou lors d'une autre situation en vue de laquelle nous nous sommes entraînés et préparés.

**Phase V. Contrôle:** Cette étape ne doit pas être négligée, elle consiste à analyser le processus et à en tirer des enseignements. Cela permet de tester ce qui a bien fonctionné, de voir ce qui s'est mal passé, et comment améliorer les choses.

Il s'agit d'un processus d'amélioration continu, tel que présenté dans la figure 1.

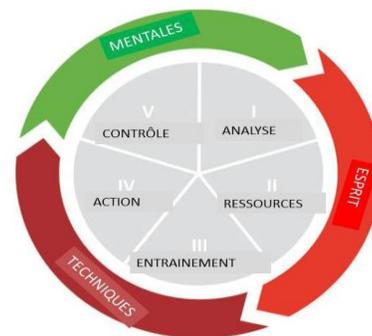


Figure 1. Cycles de formation (Fernández, 2008).

OBJECTIF
Mon objectif est de:
Quand vais-je atteindre mon objectif?
Quels seront les étapes intermédiaires?
Comment saurai-je que je l'ai atteint?
Pourquoi est-ce que je veux atteindre cet objectif?
Est-ce que mon objectif est réaliste?

Tableau 1. Détermination d'objectifs.

Il est essentiel d'évaluer le pourcentage de réussite des objectifs (GAP) (Figure 2).

### Pourcentage des objectifs atteints



Figure 2. Pourcentage des objectifs atteints.

### RESSOURCES

Au cours de cette étape, il est conseillé de mettre l'accent sur les points suivants:

**Organisez vos priorités:** Une fois que vous savez où vous allez, vous pouvez différencier ce qui est important de ce qui ne l'est pas. Les aspects les plus importants englobent tout ce qui vous amène vers votre objectif, le reste peut être ignoré.

**Forces et faiblesses:** Il est important de connaître ses forces et ses faiblesses. Analysez-les le plus honnêtement possible, réfléchissez-y et sollicitez de l'aide tout au long du processus.

**Définissez votre stratégie:** Une fois que vous savez ce qui compte pour vous et quels sont vos points forts, mettez en place des étapes de progression pour atteindre vos objectifs.

**Faites preuve de patience et de discipline:** Souvenez-vous que rien ne s'accomplit du jour au lendemain, même si cela peut parfois sembler possible.

**Battez-vous à chaque point:** La persévérance dans la lutte est l'une des vertus de ceux qui atteignent leurs objectifs. Les adversaires les plus coriaces ne sont pas toujours les plus habiles, mais ceux qui n'abandonnent pas et qui continuent à se battre.

### ENTRAÎNEMENT

Au cours de cette étape, il est important de garder à l'esprit les éléments suivants :

**Visualisez:** Si vous voulez que vos rêves se réalisent, il faut d'abord les visualiser. Imaginez ce que vous voulez avec le plus de précision possible, créez une image mentale correspondant à votre aspiration, regardez votre rêve se réaliser de la manière la plus réaliste possible.

**Rituels:** Créez vos propres rituels afin d'atteindre des dispositions physiques, mentales et émotionnelles favorables. Souvenez-vous que l'esprit et le corps sont liés.

**Faites travailler votre corps:** Veillez à traiter votre corps avec soin et à optimiser vos capacités. Vous verrez qu'après avoir transpiré, votre corps en ressentira les bénéfices, mais votre esprit également. Il existe une multitude de manières de faire travailler votre corps, le tennis est l'une d'entre elles.

**Faites travailler votre esprit:** Si l'entraînement est nécessaire pour améliorer votre condition physique, cela vaut également pour vos capacités mentales. Nourrissez votre esprit de connaissances en lisant des livres, en assistant à des événements culturels et en apprenant des choses nouvelles.

**Créez votre îlot de repos:** Afin de se maintenir à un niveau de performance élevé, il est essentiel d'avoir un endroit où recharger son énergie. Aménagez cet endroit à la maison, dans la nature, ou tout simplement dans votre esprit. Construisez un lieu où vous pouvez être avec vous-même et renouveler votre énergie.

### ACTION

Pendant la phase d'action nous prenons en considération les aspects suivants:

**Prise de décision:** Soyez conscient de votre état émotionnel au moment où vous prenez vos décisions, cela aura un grand impact sur la qualité de celles-ci.

**La qualité de votre expérience:** Apprenez à apprécier vos expériences en vous centrant sur « ici et maintenant ». Si vous voulez vraiment atteindre quelque chose de satisfaisant pour vous, c'est la seule solution.

**Se recharger et se reposer:** Apprenez à gérer les pauses correctement. Vous ne pouvez pas être constamment sous tension et accomplir des prouesses permanentes. L'énergie humaine est finie, par conséquent, nous devons apprendre à la gérer au moyen de phases de récupération.



## CONTRÔLE

Cette étape prend en considération les aspects suivants:

**Apprenez de vos erreurs:** C'est beaucoup plus facile à dire qu'à faire. Il est nécessaire d'avoir une bonne connaissance de soi-même afin de corriger les expériences passées et d'en tirer des enseignements. Il est également nécessaire d'écouter les critiques constructives dont vous font part les personnes en qui vous avez confiance.

**Célébrez vos réalisations:** Les émotions renforcent l'apprentissage, plus la dimension émotionnelle est importante, plus la capacité émotionnelle à garder en mémoire est grande. Les récompenses sont encourageantes sur le plan émotionnel, elles nous aident à rechercher et à stocker les situations positives.

## CONCLUSIONS

Cet article a présenté des outils permettant de faire le lien entre les compétences qui sont apprises et nécessaires sur un court de tennis et celles qui sont nécessaires dans la vie quotidienne. Il est important de réfléchir aux enseignements positifs de la vie afin de pouvoir les appliquer sur un court de tennis, et inversement. Nous espérons que les idées présentées ici seront utiles aux entraîneurs et aux joueurs qui ont à cœur d'apprendre et de s'améliorer afin d'obtenir le meilleur d'eux-mêmes.

## RÉFÉRENCES

- Fernández, J.A. (2008). Evolución en arcilla. Santiago. Ed. Centro de Estudios del Deporte (CEDEP) Ltda.
- Fernández, J.A. (2011). Descubre tus fortalezas. Santiago. Ed. Centro de Estudios del Deporte (CEDEP) Ltda.

### SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2012 José Antonio Fernández.



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons 4.0](#)

**Vous êtes autorisé à Partager – copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats – et Adapter le document – remixer, transformer et créer à partir du matériel pour toute utilisation, y compris commerciale, tant qu'il remplit la condition de:**

**Attribution:** Vous devez créditer l'Œuvre, intégrer un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été effectuées à l'Œuvre. Vous devez indiquer ces informations par tous les moyens raisonnables, sans toutefois suggérer que l'Offrant vous soutient ou soutient la façon dont vous avez utilisé son Œuvre.

[Résumé de la licence](#) - [Texte intégral de la licence](#)